

बालरोग-१

आयुर्वेद आदि खोकी र दम

सङ्कलन एवं नेपालीमा भावानुवाद : मोहनप्रसाद सापकोटा

सङ्कलन : मोहन प्रसाद सापकोटा

थोरै कुरा

बालबालिकालाई हुने रोग र गरिने उपचारका सम्बन्धमा आयुर्वेका र आधुनिक विज्ञानका धारणा विभिन्न विषयमा मिल्दैन ।

आयुर्वेदमा दूध मात्र खाने बालकलाई कुनै रोग लाग्दा दूध पियाउने आमालाई उपचार गर्नुपर्ने, दूध र अन्न खाने बालकलाई रोग लागेमा आमा र बच्चा दुवैलाई उपचार गर्नुपर्ने तथा दूध छुटिसकेका बालकको उपचार गर्दा बालकलाई मात्र उपचार गर्नुपर्ने नियम लेखिएको छ ।

तर, कहिलेकाहीँ कुनै कुनै रोगमा अति साना बालकलाई पनि बाध्यतावश उपचार गर्नुपर्ने हुन्छ, ओखती खुवाउनु पर्ने हुन्छ ।

सामान्यतः ठूला मानिसलाई जेजस्ता रोग लाग्दछ बालबालिकालाई पनि तिनै रोग लाग्ने गर्दछ । यसैले ठूला मानिसलाई खुवाइने ओखती नै कम मात्रामा बालबालिकालाई खुवाउने विधि छन् । तर, केही ग्रन्थमा बालबालिकाका लागि बेग्लै ओखतीहरू बताइएका छन् । तिनै ओखतीहरूलाई समेटेर यो पहिलो भाग हजुरहरू समक्ष राखिदिएको छु । अथाह सागरबाट सकेका ज्ञान भिकी यो गोरेटो खनिदिएको छु । बाटो ठूलो बनाउने जिम्मा हजुरहरूको हो ।

यो भागमा बालबालिकालाई लाग्ने खोकी र दमको उपचारलाई मात्र समेटिएको छ । अंग्रेजीमा “अस्थमा” भनिने दमको रोग विशेषलाई आयुर्वेदमा “तमकश्वास” नाम दिइएको छ । यसबारेमा थोरै उपचार पाइएका छन्, बताइएको छ ।

मात्राको जानकारीका लागि दुई वटा तालिका पनि राखेको छु । वर्तमान युगमा उक्त मात्रा पनि बढी हुन सक्दछ । सकेसम्म कम मात्रा बरु लामोसमयसम्म प्रयोग गर्नुपर्ने हुन्छ ।

विविध विषयमा सङ्कलित जानकारीलाई ससाना पुस्तिका बनाएर उक्त वेवसाइटमा राख्दै राख्दै जानेछु । नेटको कुनै भर हुँदैन । काम लाग्ने पुस्तिका डाउनलोड गरी प्रिन्ट गरेर राख्न सुझाव दिन्छु । शब्दहरू निश्चय नै असजिला हुन्छन् । सबैको अर्थ खुलाउन सम्भव छैन । नेटमा सर्च गरेर अर्थ थाहा पाउन प्रयास गर्न सकिन्छ । केही शब्द मोहन निघण्टु सङ्ग्रह भाग १ र २ मा पनि छन् । नबुझेका विषयवस्तु सम्बन्धित विषयमा केन्द्रित रहेर प्रश्न सोध्नु होला ।

यो प्राचीन ग्रन्थका विषयगत बृहत् सङ्कलनको एक सानो भाग मात्र हो । भूलचुकलाई विद्यार्थी सम्झी सुध्न प्रेरणा दिनुहोला भनी अनुरोध गर्दछु । अस्तु ।

विषयसूची	
विषय	पृष्ठ
ओखती खुवाउने समय	१
ओखतीहरू : अतीस आदिको प्रयोग, असुरो आदिको प्रयोग	१
कटुकी आदिको प्रयोग, कण्टकारी आदिको प्रयोग	२
कर्कटशृङ्गी आदिको प्रयोग	३
काफल आदिको प्रयोग	४
चित्तू आदिको प्रयोग, चिन्डे आदिको प्रयोग, जवाखार प्रयोग, दाख आदिको प्रयोग	५
दुरालभा आदिको प्रयोग, धनियौँ आदिको प्रयोग, नागरमोथे आदिको प्रयोग	७
निसोत आदिको प्रयोग, पञ्चकोल आदिको प्रयोग, पारो आदिको प्रयोग	९
पिप्ला आदिको प्रयोग	१०
पुष्करमूल आदिको प्रयोग	११
बर आदिको प्रयोग, बिहीँ आदिको प्रयोग	१२
बोल आदिको प्रयोग, लाजा आदिको प्रयोग, लोध आदिको प्रयोग, लोहभस्म आदिको प्रयोग	१३
वंशलोचन आदिको प्रयोग, सखर आदिको प्रयोग, सहदेवी आदिको प्रयोग	१४
सिन्दूर आदिको प्रयोग, सुगन्धवाल आदिको प्रयोग, सुप आदिको प्रयोग	१५
हरोँ आदिको प्रयोग, हलेदो आदिको प्रयोग, हिङ आदिको प्रयोग	१६
तौल र नापो	१७
ओखती खुवाउने मात्रा	१८
विषयसूची समाप्त भयो	

बालबालिका आदिलाई दम र खोकीको ओखती खुवाउने समय

(क) शार्ङ्गधर संहिता :

प्रायः पित्तकफोद्रेके विरेकवमनार्थयोः ॥

लेखनार्थञ्च भैषज्यं प्रभाते तत् समाहरेत् । एवं स्यात् प्रथमः कालो भैषज्यग्रहणे नृणाम् ॥

प्रायः पित्त र कफले उपद्रो मच्चाएका रोगीलाई बान्ता गराउन वा दिसा लगाउन तथा दोषलाई कम गराउन दिइने औषधी बिहान खाली पेटमा दिनु पर्दछ । यो औषधी खाने पहिलो समय हो । (तर बान्ता गराउने औषधी खाली पेटमा खुवाउन भने हुन्न) ।

अतीस आदिको प्रयोग

(क) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह, अष्टाङ्ग हृदय :

मधुनाऽतिविषाशृङ्गीपिप्पलीर्लेहयेच्छिशुम् ॥ एकां वाऽतिविषां कास...उपद्रुतम् ।

खोकीले पीडित बालकलाई अतीस, कर्कटशृङ्गी र पिप्पला को धूलो महसँग चटाउनु । अथवा अतीस मात्रको धूलो महसँग चटाउनु ।

(ख) चिकित्सा कालिका :

सातिविषा सकुलीरविषाणा मागधिका मधुना समवेता ।

छर्दिहरी कथिता त्वथ कृष्णा कासहरी ज्वरजिच्च शिशूनाम् ॥

अतीस, कर्कटशृङ्गी र पिप्पलाको धूलो बराबर मिसाई मह मिसाएर चटाउने नाले बालकलाई हुने वाकवाकी, खोकी र जरो नाश हुन्छ । यसरी नै पिप्पलाको धूलोले बालकको खोकी र जरो नाश गर्दछ । (एक मात्रामा बढीमा चार रत्तीसम्म खुवाउनु) ।

असुरो आदिको प्रयोग

(क) कुमारतन्त्र :

वासापर्पटकोशीरनिम्बभूनिम्बसाधितः । क्वाथो हन्ति वमिश्वास कासपित्तज्वराञ्छिशोः ॥

असुरो, पित्तपापडा, खसखस, नीमको बोक्रा र चिराइतो मिसाएर पकाइएको काँढापानी खुवाउनाले बालबालिकाको वाकवाकी, दम, खोकी र पित्तज्वर नाश गर्दछ ।

वासामहौषधाव्याघ्रीगुडूचीभिः शृतं जलम् । प्रपीतं शमयत्युग्रं श्वासकासमपोहति ॥

असुरो, सुठो, कण्टकारी र गुर्जो मिसाएर पकाइएको काँढापानीले बालकलाई हुने अति कडा खालको दम र खोकी नाश गर्दछ ।

कटुकी आदिको प्रयोग

(क) रसरत्न समुच्चय :

तिक्ताभिव्योषमालूरपथ्यारुचकहिङ्गुकम् । तुल्यदुग्धं घृतं पक्वं गुल्मानाहविलम्बिकाः ॥
कासं श्वासं गुदभ्रंशं विनिहन्ति न संशयः ॥

कटुकी, चित्तू, त्रिकटु, कैथका बोक्रा, हरो, सिँधेनुन र हिङ्गु : यी ओखतीको धूलो बराबर मिसाउनु । यी ओखती बराबर गाईको दूध र दूध बराबर गाईको घिउ लिनु । विधिपूर्वक घिउ पकाउनु । यो घिउ खुवाउनाले र दलनाले बालको गुल्म, आनाह, विलम्बिका, खोकी, दम र गुदभ्रंश जस्ता रोग अवश्य नाश हुन्छ ।

(ख) रस रत्नाकर :

कफकोपज्वरेऽरुच्यां प्रतिश्यायश्वासकोसके । प्रसाद सापकोटा
चूर्णतिक्तपञ्चकोलं लिह्यान्मधुघृताप्लुतम् ॥१९॥

कटुकी र पञ्चकोलको धूलोमा मह र घिउ मिसाई चटाउनाले बालकको जरो, अरुचि, पिनास, दम र खोकी नाश हुन्छ ।

कण्टकारी आदिको प्रयोग

(क) कुमारतन्त्र :

विहितो मधुना लेहो व्याघ्री कुसुमकेसरैः । लीढो हि नाशयत्याशु कासं पञ्चविधं शिशोः ॥

कण्टकारी, ल्वाङ र नागकेशर मिसाएर धुलो बनाई मह मिसाएर चटाउनाले बालकका पाँच थरी खोकी चाँडै नाश गर्दछ ।

व्याघ्रीकुसुमसञ्जातकेशरैरवहेलिका । मधुना चिरसञ्जाताञ्जिशोः कासान् व्यपोहति ॥

कण्टकारी, ल्वाङ र नागकेशरको धुलो महमा मिसाएर चटाउनाले बालबालिकाको पुराना खोकीहरू नाश गर्दछ ।

(ख) भावप्रकाश संहिता :

व्याघ्रीसुमनसं जातीकेशरैरवलेहिका । मधुना चिरसञ्जाताञ्छिशोः कासान्व्यपोहति ॥

कण्टकारी, चमेली, जाइफल र नागकेशरलाई पिसेर महसँग चाट्नाले बालकको अति पुरानो खोकी ठिक हुन्छ ।

(ग) योग रत्नाकर :

व्याघ्रीकुसुमसञ्जातकेशरैरवलेहिका । मधुना चिरसञ्जातान्छिशोः कासान्व्यपोहति ॥

कण्टकारीको फूलका केसर जम्मा पारी त्यसमा मह मिसाएर चटाउने गर्दा लामो समयदेखि लागेको बालकको खोकी ठिक हुन्छ ।

कर्कटशृङ्गी आदिको प्रयोग

(क) अग्निपुराण :

शृङ्गी सकृष्णातिविषां चूर्णितां मधुना लिहेत् । एका चातिविषा काश...हरी शिशोः ॥

कर्कटशृङ्गी (Crab's claw), पिप्ला (Long pepper) र अतीस (Indian Atees) को धुलो अथवा अतीस (Indian Atees) को धुलो मात्र महसँग मिसाएर चटाउनाले बालबालिकाको खोकी नाश गर्दछ ।

(ख) कुमारतन्त्र :

शृङ्गीसमुस्तातिविषां विचूर्ण्य लेहं विदध्यान्मधुना शिशूनाम् ।

कास...समन्वितानां समाक्षिकं वातिविषासमेतम् ॥

कर्कटशृङ्गी, नागरमोथे र अतीस मिसाएर तयार पारिएको धुलोमा मह मिसाएर चटाउनाले बालकको खोकी नाश हुन्छ । अतीसको धुलोमा मह मिसाएर खुवाउनाले पनि बालकको खोकी नाश हुन्छ ।

एका शृङ्गी निहन्त्याशु मूलकस्य फलान्विता । घृतेन मधुना लीढा कासं बालस्य दुस्तरम् ॥

कर्कटशृङ्गी एउटै ओखतीले मूलाका गेडासँग मिसाएर धुलो बनाई मह मिसाएर चटाउनाले बालकको कडा खालको खोकी पनि नाश गर्दछ ।

(ग) भैषज्य रत्नावली :

शृङ्गी समुस्तातिविषां विचूर्ण्य लेहं विदध्यान्मधुना शिशूनाम् ।
कालज्वरच्छर्दिभिरर्दितानां समाक्षिकां चातिविषां तथैकाम् ॥

कर्कटशृङ्गी, नागरमोथे र अतीसको धुलो महमा मिसाएर अथवा अतीस मात्रको धुलो महमा मिसाएर बालकलाई चटाउनाले खोकी, जरो र बान्ता ठिक हुन्छ ।

कर्कटादि चूर्ण

कर्कटातिविषा शुण्ठी धातकी बिल्वबालकम् । मुस्तं मज्जां च कोलस्य मधुना सह मेलयेत् ॥
हन्ति ज्वरमतिसारं दुर्वारं ग्रहणीगदम् । छर्दि रक्तस्रुतिं कासं श्वासं पश्चाद्भुजं तथा ॥

कर्कटशृङ्गी, अतीस, सुठो, धयैराको फूल, बेलको गुदी, सुगन्धवाल, नागरमोथे र बयको बीजको गुदी : यी ओखतीको धूलो बराबर मिसाई महमा मिसाएर खुवाउनाले बालबालिकाको जरो, छेरपटी, कडा खालको ग्रहणी, वाकवाकी, रगत बहने रोग, खोकी, दम र पश्चाद् रोग जस्ता रोगहरू शान्त हुन्छन् ।

(घ) रस रत्नाकर :

सङ्कलन : मोहन प्रसाद सापकोटा

कुलीशृङ्गीचूर्णञ्च मूलकस्य फलं तथा । युक्तोयं मधुसर्पिभ्यां लेहः श्वासापहः शिशोः ॥

कर्कटशृङ्गी र मूला पिसेर लेदो बनाई मह र घिउमा मिसाएर खुवाउनाले बालकको दमरोग नाश हुन्छ ।

(ङ) शार्ङ्गधर संहिता :

शृङ्गी प्रतिविषां कृष्णां चूर्णितां मधुना लिहेत् ।
शिशोः कासज्वरच्छर्दिशान्त्यै वा केवला विषा (केवलां विषाम्) ॥

गुनाभा (कर्कटशृङ्गी), उत्तिस र पिप्लाको चूर्ण अथवा उत्तिस मात्रैको चूर्ण महसँग मिसाई चटाउनाले बालकको खोकी, जरो र वाकवाकी ठिक हुन्छ ।

काफल आदिको प्रयोग

(क) कुमारतन्त्र :

कट्फलं पुष्करं शृङ्गी पिप्पली मधुना सह । एषां लेहो ज्वरं श्वासं कासं मन्दानलं जयेत् ॥

काफल, पुष्करमूल, कर्कटशृङ्गी र पिप्लाको धुलोलाई महसँग चटनी बनाएर खानाले जरो, दम, खोकी र कमजोर पाचनशक्तिलाई जित्दछ ।

चितू आदिको प्रयोग

(क) भैषज्य रत्नावली :

चित्रकं शृङ्गवेरं च तथा दन्ती गवाक्ष्यपि । चूर्णं कृत्वा तु सर्वेषां सुखोष्णोनाम्बुना पिबेत् ॥
कासं श्वासमथो हिक्कां कुमाराणां प्रणाशयेत् ॥

चितूको जरा, सुठो, अजयपलको जरा र इन्द्रेनीलहरोको जरा : यी ओखतीको धूलो बराबर मिसाएर मनतातो पानीसँग पिउनाले बालबालिकालाई हुने खोकी, दम र बाडुली रोग नाश हुन्छ ।

चिन्डे आदिको प्रयोग

(क) हारीत संहिता :

भाङ्गीरास्नाकर्कटकचूर्णं वा मधुसंयुतम् । लेहो वा बालकस्यापि श्वासकासनिवारणः ॥

चिन्डे (भाङ्गी), तीतेपाती (रास्ना) र कर्कटशृङ्गी (Crab's claw) को धूलोमा मह मिसाएर चटनी बनाई चटाउनाले बालकको दम र खोकी ठिक हुन्छ ।

जवाखार आदिको प्रयोग

(क) शार्ङ्गधर संहिता :

यवक्षारविषाशृङ्गीमागधीपौष्करोद्भवम् । चूर्णं क्षौद्रयुतं लीढं पञ्चकासाञ्जयेच्छिशोः ॥

जवाखार, अतीस (Indian Atees), कर्कटशृङ्गी (Crab's claw), पिप्ला (Long pepper) र चाभोको चूर्णलाई महसँग मिसाएर चटाउनाले बालकको पौच किसिमको खोकी निको हुन्छ ।

दाख आदिको प्रयोग

(क) अष्टाङ्ग हृदय :

मृद्वीकार्धशतं त्रिंशत्पिप्पलीः शर्करा पलम् । लेहयेन्मधुना गौर्वा क्षीरपस्य शकृद्रसम् ॥

मुनक्का पचास दाना, पिप्ला तीस र मिश्री चार तोला पिसी महमा मिसाएर अलिअलि रातमा चटाउने गर्नु । यदि रोगी बालक दूध मात्र पिउने उमेरको छ भने गाईको गोबरको रसमा मह मिसाएर चटाउने गर्नु । (खोकी नाश हुन्छ) ।

(ख) भावप्रकाश संहिता :

द्राक्षावासाऽभयाकृष्णाचूर्णं क्षौद्रेण सर्पिषा । लीढं श्वासं निहन्त्याशु कासञ्च तमकं तथा ॥

दाख (मुनक्का), असुरो, हरो र पिप्लालाई धूलो बनाई महसँग चटाउनाले बालकको दम र खोकी एवं तमक नामक दमरोगविशेष पनि निको हुन्छ ।

(ग) भैषज्य रत्नावली :

द्राक्षायासाभयाकृष्णाचूर्णं सक्षौद्रसर्पिषा । लीढे कासं निहन्त्याशु श्वासं च तमकं तथा ॥

दाख, दुरालभा वा सिस्नु, हरो र पिप्ला : यी ओखतीको धूलो बराबर मिसाई मह र घिउ मिसाएर खुवाउनाले बालबालिकाको खोकी, दम र तमक नामक दमरोग चाँडै नाश हुन्छ ।

(घ) योग रत्नाकर, वङ्गसेन आयुर्वेद : : मोहन प्रसाद सापकोटा

द्राक्षायासाभयाकृष्णाचूर्णं सक्षौद्रसर्पिषा । लीढं श्वासं निहन्त्याशु कासं च तमकं तथा ॥

दाख, दुरालभा वा सिस्नु, हरो र पिप्ला : यी ओखतीको धूलो बराबर मिसाई मह र घिउ मिसाएर खुवाउनाले बालबालिकाको खोकी, दम र तमक नामक दमरोग चाँडै नाश हुन्छ ।

(ङ) रस रत्नाकर :

द्राक्षादुरालभा चैव पिप्पल्योऽथ हरीतकी । एतानि कृत्वा चूर्णानि योजयेन्मधुसर्पिषा ॥
त्रिरात्रं पञ्चरात्रं वा चूर्णमितन्निषेवितम् । कास श्वासश्च बालानां तमकश्चोपशाम्यति ॥

दाख, दुरालभा, पिप्ला र हरो : यी ओखतीको धूलो बराबर मिसाएर मह र घिउसँग ती वा पाँच दिनसम्म खुवाउनाले बालकको खोकी, दम र तमक शान्त हुन्छ ।

द्राक्षापिप्पलिशुण्ठीनां चूर्णं क्षौद्रेण सर्पिषा । लीढं निवायत्याशु कासं पञ्चविधं शिशोः ॥

दाख, पिप्ला र सुठोको धूलो महमा मिसाएर खुवाउने गर्नाले बालकलाई लाग्ने पाँच प्रकारका खोकी नाश हुन्छन् ।

दुरालभा आदिको प्रयोग

(क) कुमारतन्त्र, योग रत्नाकर, वङ्गसेन आयुर्वेद :

दुरालभा कणा द्राक्षा पथ्या क्षौद्रेण लेहयेत् । त्रिरात्रं पञ्चरात्रं वा कासश्वासह(र)राः शिशोः ॥

तीन वा पाँच रातसम्म दुरालभा वा सिस्नु, पिप्ला, दाख र हरो मिसाएर तयार पारिएको धुलो महमा मिसाएर चटाउनाले बालबालिकाको खोकी र दम नाश हुन्छ ।

धनियौं आदिको प्रयोग

(क) कुमारतन्त्र :

धान्याकं शर्करायुक्तं तण्डुलोदकसंयुतम् । पानमेतत्प्रदातव्यं कासश्वासापहं शिशोः ॥

धनियौं पिसेर चिनी वा मिस्री हाली खोकी र दम भएका बालबालिकालाई चौलानीसँग खान दिनु ।

(ख) भावप्रकाश संहिता :

धान्यं च शर्करायुक्तं तण्डुलोदकसंयुतम् । पानमेतत्प्रदातव्यं कासश्वासापहं शिशोः ॥

धनियौं र मिश्रीलाई चौलानीमा पिसी पिउन दिनाले बालकको खोकी र दम नाश हुन्छ ।

(ग) योग रत्नाकर, रसरत्नाकर, वङ्गसेन आयुर्वेद :

धान्यं शर्करया युक्तं तण्डुलोदकसंयुतम् । पानमेतत्प्रदातव्यं कासश्वासापहं शिशोः ॥

धनियौं, मिश्री र चौलानी पानी : यी तीन कुरा मिसाएर पेय बनाई दम र खोकी नाश गर्नका लागि बालकलाई खुवाउने गर्नु ।

नागरमोथे आदिको प्रयोग

(क) अर्कप्रकाश :

घनकृष्णारुणशृङ्गीजातार्कः क्षौद्रसंयुतः ॥ शिशोः...श्वासं कासं...हरेत् ।

नागरमोथे (Cocograss), पिप्ला (Long pepper), अतीस (Indian Atees) र कर्कटशृङ्गी (Crab's claw) मिसाई अर्क निकालेर मह मिसाई खुवाउनु । बालकको खोकी ठिक हुन्छ ।

(ख) कुमारतन्त्र :

मुस्तकातिविषावासाकणाशृङ्गीरसं लिहन् । मधुना मुच्यते बालः कासैः पञ्चभिरुच्छ्रितैः ॥

नागरमोथे, अतीस, असुरो, पिप्ला र कर्कटशृङ्गीको रसलाई महसँग मिसाएर खुवाउनाले बालबालिकाहरू गढेका पाँच थरी खोकीबाट मुक्त हुन्छन् ।

(ग) भावप्रकाश संहिता :

घनकृष्णाऽरुणाशृङ्गीचूर्णं क्षौद्रेण संयुतम् । शिशोर्ज्वरातिसारघ्नं कासं श्वासं वमिं हरेत् ॥

नागरमोथे (Cocograss), पिप्ला (Long pepper), अतीस (Indian Atees) र कर्कटशृङ्गी (Crab's claw)को धुलो महसँग चाट्न दिनाले बालकको ज्वरातिसार (जरो सहितको छेरपटी), खोकी, दम र वाकवाकी नाश गर्दछ ।

मुस्तकातिविषावासाकणाशृङ्गीरसं लिहेत् । मधुना मुच्यते बालः कासैः पञ्चभिरुत्थितः ॥

नागरमोथे (Cocograss), अतीस (Indian Atees), असुरो, पिप्ला (Long pepper) र कर्कटशृङ्गी (Crab's claw) : यी सबैको स्वरसमा मह मिसाएर चटाउने गर्नाले बालकका पाँच किसिमका खोकी निको हुन्छ ।

(घ) भैषज्य रत्नावली, योग रत्नाकर : बालचतुर्भद्रिका

घनकृष्णारुणाशृङ्गीचूर्णं क्षौद्रेण संयुतम् । शिशोर्ज्वरातिसारघ्नं श्वासकासवमीहरम् ॥

नागरमोथे, पिप्ला, अतीस र कर्कटशृङ्गी : यी ओखतीको धूलो बराबर लिई महमा मिसाएर चटाउनाले बालबालिकालाई हुने जरो, छेरपटी, दम, खोकी र वाकवाकी नाश हुन्छ ।

(ङ) योग रत्नाकर :

मुस्तकातिविषावासाकणाशृङ्गीरसं लिहन् । मधुना मुच्यते बालः कासैः पञ्चभिरुच्छ्रितैः ॥

नागरमोथे (Cocograss), अतीस (Indian Atees), असुरो, पिप्ला (Long pepper) र कर्कटशृङ्गी (Crab's claw) को बाक्लो काँढापानी महमा मिसाएर चटाउनाले बालक पाँच थरी खोकीबाट मुक्त हुन्छ ।

निसोत आदिको प्रयोग

(क) रस रत्नाकर : श्यामाद्यघृत

श्यामाजयासतित्तानां पुष्पाणां क्वाथसाधितम् । यष्टीगर्भं घृतं पीत्वा कासश्वासौ जयेच्छिशुः ॥
पिपासाञ्च मूर्च्छां निरवशेषतः ॥

निसोत, गिनेरी र कटुकी : यी वृक्षको फूल मिसाएर काँढापानी पकाउनु । यो काँढापानीमा जेठीमधुको धूलो हालेर विधिपूर्वक घिउ पकाउनु । यो घिउ खुवाउनाले बालकको खोकी, दम, रक्तपित्त, तिखारोग र सबै खालका बेहोसीपन नाश हुन्छ ।

पञ्चकोल आदिको प्रयोग

(क) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह :

पञ्चकोलद्विवार्ताकीमूलभार्जीतुगाह्वयाः ॥ क्षौद्राज्यलीढाः श्वसनकासपीनसरुक्विच्छदः ।

पञ्चकोल, कण्टकारीको जरा, बिहीँ (ठूलो जातको कण्टकारी, बृहतीफल, Poison berry, *Solanum anguivi* Lam) को जरा, चिन्डे र वंशलोचन मिसाएर पकाइएको काँढापानी मह र घिउसँग खुवाउनाले बालकको दम, खोकी र पिनास नाश गर्दछ ।

पारो आदिको प्रयोग

(क) भैषज्य रत्नावली :

शाणं सूतस्य शुद्धस्य गन्धकस्य च तत्समम् । सुवर्णमाक्षिकस्यापि चार्द्धभागं विनिक्षिपेत् ॥
ततः कज्जलिकां कृत्वा लौहपात्रे दृढे नवे । केशराजस्य भृङ्गस्य निर्गुण्ड्याः पत्रसम्भवम् ॥
स्वरसं काकमाच्याश्च ग्रीष्मसुन्दरकस्य च । सूर्यावर्त्तकशालिञ्च भेकपर्णीरसं तथा ॥
श्वेतापराजितायाश्च मूलं दद्याद्विचक्षणः । देयं रसार्द्धभागेन चूर्णं मरिचसम्भवम् ॥
शुभे शिलामये पात्रे लौहदण्डेन मर्दयेत् । शुष्कमातपसंयोगाद्वटिकां कारयेद्विषक् ॥
प्रमाणं सर्षपस्येव बालानां विनियोजयेत् । हन्ति त्रिदोषकं चैव ज्वरमामं सुदारुणम् ॥
कासं पञ्चविधं चापि सर्वरोगानिहन्ति च । शिशूनां रोगनाशाय निर्मितोऽयं महारसः ॥

शुद्ध पारोभस्म चार मासा, शुद्ध गन्धक चार मासा र सुनामखी दुई मासा लिई पिस्नु । यसलाई फामका भाँडामा राखी केशराज (कुकुरभाँगरा ?), भृङ्गिराज, नीलो फूल फुल्ने सिमाली, पत्र (मकोय ?), काकमाची, ग्रीष्मसुन्दरक (गुमा ?), हुहुरे, शालिञ्च साग ? र मण्डूकपर्णीको रसमा क्रमैले एक एक पटक भिजाउनु । त्यसपछि त्यसमा सेतो अपराजिताको जराको धुलो दुई मासा र कालो मरिचको धुलो दुई मासा मिसाएर उत्तम खालको पत्थरका भाँडामा राखी फलामको दण्डले राम्ररी पिस्नु ।

यसपछि घाममा सुकाएर सर्सिउँका दानाजत्रा गोली बनाउनु । हरेक दिन एक एक गोली खुवाउनाले बालकको त्रिदोषजन्य जरो, कडा खालको आमजन्य जरो, पाँच किसिमका खोकी, र अन्य सबै किसिमका रोग चाँडै नाश हुन्छन् । यो महारसलाई बालकको रोग नाश गर्नका लागि रचना गरिएको हो ।

(ख) योग रत्नाकर, वङ्गसेन आयुर्वेद : पर्पटीरस

रसं गन्धं समं शुद्धं तयोः कृत्वा तु कज्जलीम् । लोहदर्व्यां घृताक्तायामाधाय कदलीदलैः ॥
छादयेदुपरिन्यस्त गोमयैर्बदरीन्धनात् । शिखिनः कोमलादेव विधेया रसपर्पटी ॥
पर्पट्या द्विगुणो जीरः सूर्याशो रामठः स्मृतः । दस्यते मधुना तेषां शिशोर्गुञ्जाचतुष्टयम् ॥
श्लेष्मपित्तानिलश्वासकासपीनसपाण्डुताः । प्लीहाग्निसदशूलानि हन्यादस्य ज्वरं जवात् ॥

प्रशोधित पारोभस्म र प्रशोधित गन्धक बराबर लिई पिस्नु । त्यसपछि एउटा फलामको भाँडामा घिउ दलेर यो ओखती खन्याउनु । यसपछि बयरका दाउरा बालेर यसलाई तताउनु । जब यो नरम भएर पग्लन्छ तब गोबरले लिपिएको जमिनमाथि केराको पात ओछ्याई त्यसमा ओखती खन्याउनु । माथिबाट थिच्नु । यसबाट जुन पत्र बन्दछ त्यसलाई रसपर्पटी भनिन्छ । यो ओखती एक भाग, सेतो जीराको धूलो दुई भाग र हिङ १२ भाग मिसाएर राम्ररी मिस्नु । भण्डारण गरेर राख्नु । बालकलाई महमा मिसाएर हरेक दिन चार चार रक्तीका दरले चटाउनु । यसले कफविकार, पित्तविकार, वायुविकार, दम, खोकी, पिनास, पाण्डु, फियोका रोग, कमजोर पाचनशक्तिको रोग, शूल रजरो चाँडै नाश हुन्छ ।

सङ्कलन : मोहन प्रसाद सापकोटा

पिप्ला आदिको प्रयोग

(क) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह :

शुष्ककासे कुमारस्य धात्र्याः स्तन्यविशोधनः । माषयूषः प्रयोक्तव्यः सकृष्णो घृतभर्जितः ॥

दूध पिउने बालकलाई सुक्खा खोकी लागेमा पहिला दूध पियाउने स्त्रीलाई पिप्ला (Long pepper) को धूलो घिउमा भुटी मास (Black Gram) को रसमा मिसाएर पिउन लगाई शरीर शुद्ध बनाउनु ।

(ख) कुमारतन्त्र :

कृष्णा दुरालभा द्राक्षा कर्कटारव्या गजाह्वया । चूर्णिता मधुसर्पिभ्यां लीढ्वा हन्ति शिशोर्गदान् ॥
कासः श्वासश्च तमकं ज्वरो वापी विनक्षयति ॥

पिप्ला, दुरालभा, दाख, कर्कटशृङ्गी र ताप्रेका गेडा पिसी धुलो बनाएर मह र घिउसँग खान दिनाले बालकको खोकी, दम, तमक, जरो जस्ता रोग पनि नाश हुन्छ ।

नोट : तमक भन्नाले पिनास सहितको आँखा अगिल्लिर अन्धकार छाउने आदि लक्षण भएको दमरोगविशेष हो ।

(ग) रस रत्नाकर :

कृष्णा दुरालभा द्राक्षा कर्कटाख्या तुगाह्वया । चूर्णिता मधुसर्पिभ्यां लीढ्वा हन्ति शिशोर्गदान् ॥
श्वासं कासं सतमकं ज्वरं वापी नियच्छति ॥

पिप्ला, दुरालभा, दाख, कर्कटशृङ्गी र वंशलोचन पिसी धुलो बनाएर मह र घिउसँग खान दिनाले बालकको खोकी, दम, तमक, जरो जस्ता रोग पनि नाश हुन्छ ।

(घ) शार्ङ्गधर संहिता :

कृष्णारुणामुस्तकशृङ्गिकाणां तुल्येन चूर्णेन समाक्षिकेण ॥
ज्वरातिसारः प्रशमं प्रयाति सश्वासकासः सवमिः शिशूनाम् ।

पिप्ला, उत्तिस, नागरमोथे र गुनाभा बराबर मिसाई बनाइएको धुलो महमा मिसाएर बालकलाई चटाउने गर्नाले दम, खोकी, वाकवाकी र जरो सहितको छेरपटी (ज्वरातिसार) ठिक गर्दछ ।

सङ्कल पुष्करमूल आदिको प्रयोगकोटा

(क) कुमारतन्त्र :

पौष्करातिविषा शृङ्गीमागधीधन्वयासकैः । कृतं चूर्णं सक्षौद्रं शिशूनां श्वासकासजित् ॥

पुष्करमूल, अतीस, कर्कटशृङ्गी, पिप्ला र सिस्नुविशेष मिसाएर धुलो पारी महसँग मिसाएर चटाउनाले बालबालिकाको दम र खोकीलाई जित्दछ ।

(ख) चक्रदत्त, रसरत्नाकर :

पुष्करातिविषाशृङ्गीमागधीधन्वयासकैः । चूर्णितैर्मधुनालेहः शिशूनां पञ्चकासनुत् ॥

पुष्करमूल, अतीस, कर्कटशृङ्गी, पिप्ला र सिस्नु वा दुरालभा मिसाई धूलो बनाएर मह मिसाई चटाउने गर्नाले बालकलाई लाग्ने पाँच प्रकारका खोकी ठिक हुन्छ ।

(ग) भैषज्य रत्नावली :

पुष्करातिविषाशृङ्गीमागधीधन्वयासकैः । तच्चूर्णं मधुना लीढं शिशूनां पञ्चकासनुत् ॥

पुष्करमूल, अतीस, कर्कटशृङ्गी, पिप्ला र दुरालभाको धूलो महमा मिसाएर चटाउनाले बालकका पाँच थरी खोकी नाश हुन्छ ।

(घ) योग रत्नाकर :

पौष्करातिविषाश्रृङ्गीप्मागधीधन्वयासकैः । कृतं चूर्णं तु सक्षौद्रं शिशूनां पञ्चकासजित् ॥

पुष्करमूल, अतीस (Indian Atees), कर्कटशृङ्गी (Crab's claw), पिप्ला (Long pepper) र दुरालभा (सिस्नु) बराबर मात्रामा बटूली धूलो बनाएर महमा मिसाएर चटाउनाले बालकका पाँच थरी खोकी नाश हुन्छ ।

बर आदिको प्रयोग

(क) रस रत्नाकर :

ज्वलित वटकाष्ठमम्भसि बहुधा निर्वाप्य कारितं पीतम् ॥
हरति श्वसनं छर्दिमभया चापि मात्रयादत्ता ।

बरको दाउरा पटकपटक बाल्दै पानीमा चोपल्दै गर्नु । यो पानी पिउन दिनाले अथवा हरोको धूलो मात्रा मिलाएर खुवाउनाले बालकको वाकवाकी र दम नाश हुन्छ ।

बिहीं आदिको प्रयोग

(क) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह :

बृहतीफलमूलत्वक्पिप्पलीग्रन्थिकैः कृतः । तवक्षीरीयुतैः क्वाथो मधुना हन्ति शीलितः ॥
छर्दिमूर्च्छाज्वरश्वासकासातीसारपीनसान् ।

बिहीं (ठूलो जातको कण्टकारी, बृहतीफल, Poison berry, *Solanum anguivi* Lam), को फल, जरा र बोक्रा तथा पिप्ला (पिप्पली, Long pepper) र सुनपाती (ग्रन्थिक, गोब्रेसल्लो, Himalayan Fir) मिसाएर पकाइएको काँढापानीमा मह मिसाएर बालकलाई खुवाउनु । यसले वाकवाकी, बेहोसी, जरो, दम, खोकी, छेरपटी र पिनास नाश गर्दछ ।

(ख) रस रत्नाकर :

बृहतीफलमूलत्वक् कृष्णाग्रन्थिकसम्भवः । तुगाक्षीरीयुतः क्वाथः पीतो हन्ति शिशोर्वमिमम् ॥
मूर्च्छा श्वासं ज्वरं कासमतिसारञ्च पीनसम् ॥

बिहीँको फल र त्यसको जराको बोक्रा, पिप्ला र पिप्लाको जरा बराबर मिसाएर काँढापानी पकाउनु । यो काँढापानीमा वंशलोचन मिसाएर खुवाउनाले बालकको वाकवाकी, बेहोसी, दम, जरो, खोकी, छेरपटी र पिनास नाश हुन्छ ।

बेल आदिको प्रयोग

(क) रसरत्नसमुच्चय :

क्षीरं सबेलं कण्ठोरः शिरः कफहरं शिशोः ॥

बेलको धुलो एक रत्ती दूधमा मिसाएर पियाउनाले बालकको घाँटी, छाती र टाउकामा जम्मा भएको कफ तुरुन्त नाश हुन्छ ।

लाजा आदिको प्रयोग

(क) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह :

कासतृट्च्छर्द्यतीसारैरर्दितं लाजतर्पणम् । लाजतालीसपत्रं वा बीजानि कमलस्य वा ॥

खोकी, तिखारोग, बान्ता र छेरपटी लागेका बालकलाई लाजा (धान्यलाजा, भुटेको धानको फूल) को लिटो खुवाउनु । अथवा लाजा र तालीसपत्र (Himalayan Fir) खुवाउनु । अथवा मखाना (कमलको बीज भुटेका फूल) खुवाउनु ।

लोध आदिको प्रयोग

(ग) अष्टाङ्ग सङ्ग्रह :

लोघ्रप्रियङ्गुकल्कं वा पाययेत्तण्डुलाम्भसा । शर्करामधुसंयुक्तं लाजकुस्तुम्बरीरजः ॥

(खोकी, तिखारोग, बान्ता र छेरपटी लागेका बालकलाई) अथवा लोध (Lotur bark) र दहीगुयैलो (Beauty berry) चौलानीमा मिसाएर खुवाउनु । अथवा लाजा र धनियौँका धूलोमा मिश्री र मह मिसाएर खुवाउनु ।

लोहभस्म आदिको प्रयोग

(क) कुमारतन्त्र :

अयोरजैस्त्रैफलचूर्णयुक्तैर्गोमूत्रसिद्धैर्मधुनावलीढैः । . सकासं च सतक्र पथ्यं ... शमयेदवश्यम् ॥

लोहभष्म र त्रिफलालाई गहुँतमा भिजाएर त्यसपछि मह मिसाएर खानाले पाण्डु, खोकी र जरैसहित शूल अवश्य नाश हुन्छ । यसमा तक्र पिउनु पथ्य हुन्छ ।

वंशलोचन आदिको प्रयोग

(क) कुमारतन्त्र :

तुगां च क्षौद्रैः संलिह्याच्छ्वासकासौ शिशोजयित् ॥

वंशलोचनको धूलो महमा मिसाएर चटाउनाले बालकको दम र खोकीलाई जित्दछ ।

(ख) योग रत्नाकर, वज्रसेन आयुर्वेद :

तुगा च क्षौद्रसंलीढा कासश्वासौ शिशोजयित् ।

वंशलोचनको धूलो महमा मिसाएर चटाउने गर्नु । बालकलाई हुने खोकी र दम नाश हुन्छ ।

सक्खर आदिको प्रयोग

सङ्कलन : मोहन प्रसाद सापकोटा

(क) कुमारतन्त्र :

गुडोदकं वा क्वथितं व्योषसैन्धवसंयुतम् । सुखोष्णं पाययेद् बालं कासरोगोपशान्तये ॥

बालबालिकाको खोकी शान्त पार्न खुँदो, सुठो, मरिच, पिप्ला र सिँधेनुन मिसाई काँढा बनाएर सहँदो तातो काँढापानी तिनलाई पियाउनु ।

सहदेवी आदिको प्रयोग

(क) रसरत्नसमुच्चय :

सहदेवीकणाभृङ्गक्षौद्रं लीढं हरेच्छिशोः । वमिकासज्वरव्याधीन्क्षौद्रेणातिविषा तथा ॥

सहदेवी, पिप्ला र भृङ्गिराज बराबर लिई धूलो पारेर महसँग चटाउनाले अथवा अतीसको धूलो महसँग चटाउनाले बालकको बान्ता, खोकी, र जरो जस्ता रोग नाश हुन्छ ।

सिन्दूर आदिको प्रयोग

(क) भैषज्य रत्नावली : कुमारकल्याण रस

सिन्दूरं मौक्तिकं हेम व्योमायः स्वर्णमाक्षिकम् । कन्यारसेन सम्मर्द्य कुर्यान्मुद्रमिता वटीः ॥
वटिकां वटिकार्द्धं वा वयोऽवस्थां विवेच्य च । क्षीरेण सितया सार्द्धं बालरोगे प्रयोजयेत् ॥
कुमाराणां ज्वरं श्वासं कसनं च सुदारुणम् । ग्रहदोषांश्च विविधान् स्तन्यस्याग्रहणं तथा ॥
कामलामतिसारं च कृशतां मन्दवह्निताम् । रसः कुमारकल्याणो नाशयेन्नात्र संशयः ॥

सिन्दूर, प्रशोधित मोतिभस्म, प्रशोधित स्वर्णभस्म, प्रशोधित अभ्रखभस्म र प्रशोधित सुनामक्खीभस्म : यी ओखतीको धूलो बराबर लिई घिउकुमारीको रसमा राम्ररी भिजाउनु । यसपछि मुगीका दाना जत्रा गोली बनाउनु । अनि हरेक दिन बिहान बालकको उमेर र रोगको अवस्था हेरी एक वा आधा गोली मिश्री मिसाएर खुवाउनु । यो कुमारकल्याणरस नामको ओखतीले बालकको जरो, दम, कडा खालको खोकी, अनेक थरी ग्रहदोष, आमाको दूसम्बन्धी दोष, कमलपित्त, छेरपटी, दुब्लोपन, कमजोर पाचनशक्तिसम्बन्धी रोग र अन्य सबै प्रकारका रोग अवश्य नाश हुन्छ ।

सुगन्धवाल आदिको प्रयोग

(क) कुमारतन्त्र :

सङ्कलन : मोहन प्रसाद सापकोटा

ह्रीं बिरशर्कराक्षौद्रं पीतं तण्डुलवारिणा । शिशोरक्तातीसारघ्नं कासश्वासवर्धनं हरेत् ॥

सुगन्धवालको धूलोमा सखर र मह मिसाई चौलानीसँग खानाले बालकको रक्तातीसार, खोकी, दम र वाकवाकी नाश गर्दछ ।

सुप आदिको प्रयोग

(क) भैषज्य रत्नावली :

मिषीकृष्णाञ्जनं लाजा शृङ्गीमरिचमाक्षिकैः । लेहः शिशोर्विधातव्यश्छर्दिकासज्वरापहः ॥

सुप, पिप्ला, रसाञ्जन, लाजाको धुलो, कर्कटशृङ्गी र कालो मरिचको धुलो बराबर लिई महमा फिटेर खुवाउनाले बालकको बान्ता हुने हुने रोग, खोकी र जरो नाश गर्दछ ।

हरो आदिको प्रयोग

(क) हारीत संहिता :

पथ्यावचानागरकं घनं कर्कटमेव च । चूर्णं सगुडमेवं हि बालानां कासनाशनम् ॥

हरो, बोभो, सुठो, नागरमोथे (Cocograss) र कर्कटशृङ्गी (Crab's claw) को धूलोमा सखर मिसाएर खुवाउनाले बालकको खोकी नाश हुन्छ ।

हलेदो आदिको प्रयोग

(क) रस रत्नाकर :

हरिद्राद्वययष्ट्याहसिंहीशक्रयवैः शृतम् । शिशोर्ज्वतिसारघ्नं श्वासकासवमीहरम् ॥

हलेदो, चुत्रो, जेठीमधु, कण्टकारी र इन्द्रजौ बराबर मिसाएर काँढापानी पकाउनु । यो पानी पिउन दिनाले बालकको ज्वरातिसार, दम, खोकी र वाकवाकी नाश हुन्छ ।

हिङ आदिको प्रयोग

सङ्कलन : मोहन प्रसाद सापकोटा

(क) कुमारतन्त्र :

हिङ्गुकर्कटशृङ्गी च गैरिकं मधुयष्टिका । त्रुटिक्षौद्रं नागरं च हिक्काश्वासनिवारणम् ॥

हिङ, कर्कटशृङ्गी, गेरु, जेठीमधु, सुकुमेल र सुठो मिसाएर बनाइएको धुलो महसँग खुवाउनाले बालबालिकाको बाडुलीरोग र दम ठिक हुन्छ ।

(ख) रस रत्नाकर :

हिङ्गुकर्कटशृङ्गी च गैरिकं मधुयष्टिका । त्रुटिः क्षौद्रं नागरञ्च हिक्काश्वासविनाशनम् ॥

हिङ, कर्कटशृङ्गी, गेरु, जेठीमधु, सुकुमेल र सुठो मिसाएर बनाइएको धुलो महसँग खुवाउनाले बालबालिकाको बाडुलीरोग र दम ठिक हुन्छ ।

॥ समाप्त ॥

तौल र नापो (श्रोत : आयुर्वाट्टाईम्स डटकम)

आयुर्वेदीक नापो	आधुनिक नापो (करिब)
१ परमाणु	०.००१६ मिलिग्राम
१ ध्वंशी वा वंशी वा त्रसरेणु	०.०५ मिलिग्राम
१ मरीचि	०.३२ मिलिग्राम
१ रक्तसर्षप	१.९५ मिलिग्राम
१ तुण्डल	१५.६२ मिलिग्राम
१ धान्याम्श	३१.२५ मिलिग्राम
१ यव	६२.५ मिलिग्राम
१ रत्ती	१२५ मिलिग्राम
१ अण्डिका	२५० मिलिग्राम
१ माषक वा माषा	१ ग्राम
१ शाण	३ ग्राम
१ कोल	६ ग्राम
१ तोला	१२ ग्राम
१ कर्ष	१२ ग्राम
१ शुक्ति	२४ ग्राम
१ पल	४८ ग्राम
१ छतङ्क	६० ग्राम
१ प्रसृति	९६ ग्राम
१ छटक	१८६ ग्राम
१ कुडव	१९२ ग्राम
१ पाउ	२४० ग्राम
१ माणिका	३८४ ग्राम
१ प्रस्थ	७६८ ग्राम
१ सेर	९६० ग्राम
१ आढक	३.७३ किलोग्राम
१ तुला	४.८ किलोग्राम
१ द्रोण	१२.२२८ किलोग्राम
१ सु(सू)र्ष	२४.५७६ किलोग्राम
१ द्रोणी	४९.१५२ किलोग्राम
१ भार	९६ किलोग्राम
१ खारी	१९६.६०८ किलोग्राम

ओखती खुवाउने मात्रा

उमेर	अन्य ओखतीको अधिकतम मात्रा	काँढापानीको अधिकतम मात्रा
१ महिना	१२५ मिलिग्राम	५०० मिलिग्राम
२ महिना	२५० मिलिग्राम	१ ग्राम
३ महिना	३७५ मिलिग्राम	१.५ ग्राम
४ महिना	५०० मिलिग्राम	२ ग्राम
५ महिना	६२५ मिलिग्राम	२.५ ग्राम
६ महिना	७५० मिलिग्राम	३ ग्राम
७ महिना	८७५ मिलिग्राम	३.५ ग्राम
८ महिना	१ ग्राम	४ ग्राम
९ महिना	१.१२५ ग्राम	४.५ ग्राम
१० महिना	१.२५० ग्राम	५ ग्राम
११ महिना	१.३७५ ग्राम	५.५ ग्राम
१२ महिना	१.५ ग्राम	६ ग्राम
१-२ वर्ष	२.१२५ ग्राम	८.५ ग्राम
२-३ वर्ष	२.७५ ग्राम	११ ग्राम
३-४ वर्ष	३.३७५ ग्राम	१३.५ ग्राम
४-५ वर्ष	४ ग्राम	१६ ग्राम
५-६ वर्ष	४.६२५ ग्राम	१८.५ ग्राम
६-७ वर्ष	५.२५ ग्राम	२१ ग्राम
७-८ वर्ष	५.८७५ ग्राम	२३.५ ग्राम
८-९ वर्ष	६.५ ग्राम	२६ ग्राम
९-१० वर्ष	७.१२५ ग्राम	२८.५ ग्राम
१०-११ वर्ष	७.७५ ग्राम	३१ ग्राम
११-१२ वर्ष	८.३७५ ग्राम	३३.५ ग्राम
१२-१३ वर्ष	९ ग्राम	३६ ग्राम
१३-१४ वर्ष	९.६२५ ग्राम	३८.५ ग्राम
१४-१५ वर्ष	१०.२५ ग्राम	४१ ग्राम
१५-१६ वर्ष	१०.८७५ ग्राम	४३.५ ग्राम
१६-७० वर्ष	१०.८७५ ग्राम	४३.५ ग्राम

नोट : जुन ओखतीको मात्रा तोकिएको हुँदैन त्यसका लागि यो टेबुलको मात्रा प्रयोग गर्नुपर्दछ । विभिन्न आयुर्वेदका ग्रन्थमा दिइएका मात्राका आधारमा करिब करिब मिल्ने किसिमले यो मात्राको तालिका दिइएको हो ।